

# Cała prawda o opalaniu

Data publikacji: 8.06.2004 0:00



*brak zdjęcia*

**Na temat opalania krąży wiele często sprzecznych opinii. By rozwiązać wątpliwości, przeczytaj odpowiedzi na najważniejsze pytania.**

## 1. Czy skórę można przygotować do opalania?

Tak. Już miesiąc przed planowanym plażowaniem warto zacząć łykać tabletki z beta-karotenem. Można je kupić w aptece (bez recepty). Możesz także jeść warzywa zawierające dużo beta-karotenu, np. marchew i pomidory. Dieta ma duże znaczenie w zabezpieczeniu się przed zgubnymi skutkami opalania. Przede wszystkim uzupełnij jadłospis produktami bogatymi w antyutleniacze. Oprócz beta-karotenu cenne są witaminy: E (oleje roślinne, zielone warzywa) i C (pietruszka, porzeczki, papryka). To one zwalczają wolne rodniki powstające podczas kąpieli słonecznych. Nie zapominaj również o nawilżaniu ciała od środka. Pij dużo wody mineralnej. Przed wyjściem na plażę zrób peeling całego ciała. Usuniesz w ten sposób martwe komórki, dzięki czemu opalenizna będzie miała ładny odcień.

## 2. Czy sztuczna opalenizna uzyskana za pomocą samoopalacza chroni skórę przed słońcem?

Nie. Samoopalacz barwi jedynie zewnętrzną, rogowaczącą warstwę naskórka. Nie powoduje zwiększonej syntezy melaniny - barwnika, który nadaje skórze złoty odcień, chroniąc ją jednocześnie przed promieniowaniem słonecznym. Mimo to dobrze użyć tego kosmetyku przed urlopem. Pokusa wylegiwania się na leżaku, by spalić się od razu na heban, zmniejszy się, gdy skóra będzie robiła wrażenie już muśniętej słońcem.

## 3. Czy opalona skóra broni się sama przed promieniami UV?

Nie. Wprawdzie opalenizna zapewnia jej pewną ochronę, nie jest to jednak ochrona wystarczająca. Nie można odstawić wówczas kremów z filtrami.

## 4. Co oznacza wartość SPF podana na opakowaniu kosmetyku?

Jest to współczynnik ochrony przed promieniowaniem UVB. Pomaga w ocenie czasu, przez który możesz przebywać na słońcu bez ryzyka poparzeń. Nie dla każdego ten okres jest jednakowy. Jak go obliczyć? Najpierw sprawdź, ile wynosi "bezpieczny" czas przebywania na słońcu bez ochrony (np. przy jasnej karnacji do 20 minut, przy ciemnej do 30 minut). Następnie pomnóż go przez współczynnik SPF. Wnioski? Używając tego samego kremu, np. SPF 10, przy jasnej karnacji możesz opalać się 50-150 minut, a przy ciemnej 200-300. W pierwszych dniach plażowania potrzebujesz wyższych filtrów niż później, gdy skóra przyzwyczai się do ekspozycji na słońce.

## 5. Czy krem w pełni chroni przed słońcem?

Nie. Równie niebezpieczne jak promienie UVB są promienie UVA. Ich działanie nie jest natychmiast widoczne na skórze. O ile UVB wywołuje zaczerwienienie i poparzenie skóry, o tyle UVA przenika znacznie głębiej, uszkadzając skórę właściwą oraz DNA komórek. Skutki tych zniszczeń kumulują się i powodują szybsze starzenie się skóry oraz zwiększenie zmian nowotworowych. Niestety, producenci nie stosują ujednoczonego oznaczenia ochrony przed UVA. Nie można więc porównywać skuteczności kosmetyków. Naukowcy oceniają, że gdyby człowiek całkowicie izolował się od słońca, pierwsze zmarszczki pojawiłyby się dopiero po 60. roku życia.

## 6. Czy tzw. bloki słoneczne wcale nie przepuszczają promieni UV?

Nie. Nie ma takiego kosmetyku, który zatrzymywałby słońce w 100%. Za bloki uznaje się preparaty o SPF wyższym niż 20. Wbrew pozorom różnice "w przepuszczalności" między kosmetykami o wysokim i niskim SPF nie są tak wielkie, jak się spodziewamy. SPF 2 zatrzymuje 50% promieni UVB, SPF 15 - 93,3%, a SPF 50 - 98%.

## **7. Jak stosować kosmetyki do opalania?**

Przede wszystkim obficie. By działały optymalnie, należy rozprowadzić je grubą warstwą (opakowanie powinno starczyć na 2-3 dni plażowania). Najlepiej posmarować się jeszcze przed wyjściem na plażę, by skóra wchłonęła kosmetyk. Co dwie-trzy godziny trzeba powtarzać aplikację. Kosmetyki ścierane są ze skóry przez używanie ręcznika, kontakt z piaskiem, spływają wraz z wodą i potem (nawet wodoodporne). By stanowiły skuteczną barierę dla słońca, muszą być uzupełniane.

## **8. Czy lepsze jest mleczko, czy krem z filtrem?**

Nie ma reguły. Konsystencja preparatu zależy od indywidualnych preferencji i potrzeb skóry. Do suchej najlepszy będzie krem, olejek lub mleczko, które ją natłuszczają i nawilżają. Do tłustej wybierz raczej lekką emulsję, piankę, wodnisty płyn w sprayu bądź beztłuszczowy żel, które nie zatkają porów. Do miejsc szczególnie wrażliwych - uszu, nosa, warg - stworzono specjalne ochraniacze w sztyfcie. Do tej grupy należą także pomadki słoneczne (możesz nakładać je nie tylko na usta). Te gęste kosmetyki nie spływają ze skóry tak łatwo jak płynne emulsje.

## **9. Czy preparatów z filtrami używa się tylko na plaży?**

Nie. Koniecznie trzeba je zabrać również w góry, na wycieczkę rowerową, łódkę. Nawet w mieście warto posmarować nimi odsłonięte części ciała, np. dekolt, ramiona, dłonie. Zwróć uwagę, czy kremy do codziennej pielęgnacji twarzy mają filtry UV. Te, które na opakowaniu opatrzone informacją, że zawierają filtry UV, bez wskazanego współczynnika, najczęściej zapewniają ochronę SPF 4. A latem nie powinna być ona niższa niż 15.

## **10. Czy filtry słoneczne nakładane warstwami kumulują się? Czy używając kremu z SPF 15 i podkładu z SPF 12, zapewniam sobie ochronę SPF 27?**

Nie. "Liczy się" tylko ten wyższy współczynnik. Nie można dodawać SPF. Natomiast warto pomyśleć o dwóch rodzajach filtrów - chemicznych, które przechwytyują energię promieni słonecznych, oraz fizycznych (tlenek cynku lub tytanu), odbijających je jak ekran. Wiele kosmetyków zawiera mieszankę obu rodzajów filtrów. Rodzaj filtrów opisany jest na opakowaniu.

## **11. Czy kosmetyki do opalania twarzy różnią się od tych do ciała?**

Mają bogatszą recepturę. Lepiej chronią skórę przed starzeniem i nawilżają. Zawierają więcej substancji przeciwmarszczkowych, antyutleniających, odżywczych oraz kojących, łagodzących słoneczne podrażnienia. Często działają jak liftingi, są koloryzowane, by poprawić odcień cery. Dzięki lżejszej konsystencji nadają się też pod makijaż.

## **12. Jak działają tzw. przyspieszacze opalania?**

Aktywatory opalenizny zawierają pochodne tyrozyny (hormonu wydzielanego przez tarczycę), które wspomagają syntezę melaniny. Dzięki temu barwnikowi skóra jest lepiej zabezpieczona przed słońcem i szybciej nabiera złocistego koloru (zamiast czerwonego rumienia). Jednak kupując przyspieszacze, trzeba uważać. Na rynku jest sporo preparatów, które zamiast drogiego składnika, jakim są pochodne tyrozyny, zawierają domieszkę substancji barwiących, samoopalających. Warto dokładnie czytać skład na opakowaniu.